



Gabor Maté

Wenn der Körper Nein sagt: Wie verborgener Stress krank macht – und was Sie dagegen tun können

Lesung mit Olaf Pessler

Download · ca. 14 h 33 min

25,95 €

ISBN 978-3-7424-3073-1

Buchvorlage: Unimedica im Narayana Verlag

Erscheinungstermin: 28.09.2023

Kann ein Mensch buchstäblich an Einsamkeit sterben? Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, und Alzheimer? Gibt es so etwas wie eine „Krebspersönlichkeit“? Mit viel Wärme, Mitgefühl und Empathie begibt sich Gabor Maté auf eine tiefe wissenschaftliche Forschungsreise und stützt sich auf seine jahrzehntelange Erfahrung als praktizierender Arzt. Das Hörbuch gibt Antworten auf diese und andere wichtige Fragen zur Bedeutung der Körper-Geist-Seele-Einheit in Bezug auf Krankheit und Gesundheit sowie auf die Rolle, die Stress, Stressbewältigung und die individuelle emotionale Verfassung bei vielen häufig vorkommenden Krankheiten spielen. Klug und einfach nachvollziehbar erklärt der Autor die Rolle der Körper-Geist-Verbindung bei Krankheiten wie Arthritis, Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Alzheimer, Reizdarmsyndrom und Multipler Sklerose. Dabei liefert er zahlreiche aufschlussreiche Fallstudien und Geschichten von bekannten Persönlichkeiten wie Betty Ford (Brustkrebs), Ronald Reagan (Alzheimer) und Lance Armstrong (Hodenkrebs). Dr. Gabor Maté formuliert sieben Prinzipien zu Prävention und Heilung von Krankheitsbildern. "Wenn der Körper nein sagt" vermittelt neue Kenntnisse und verbessert die Heilchancen von Betroffenen. Es lehrt unter einer Krankheit zu verstehen, dass der Körper ab einem gewissen Punkt nein zu dem sagt, was der Geist nicht einmal wahrnimmt.

Gabor Maté

Dr. Gabor Maté, geboren 1944 in Budapest, ist nicht nur erfolgreicher Autor, sondern auch renommierter Experte, wenn es um Fragen zur Aufarbeitung und Bewältigung von ADHS, Süchten, Stress und Traumata geht. Themen, die er auch in seinen Büchern verarbeitet und zusammen mit seinem Sohn Workshops im Bereich Eltern-Kind-Beziehungen gibt. Der Psychologe ist vor allem durch die Methode »Mitfühlende Untersuchung« (Compassionate Inquiry) bekannt.



Olaf Pessler

Olaf Pessler ist eine der bekanntesten Stimmen Deutschlands. Für ARD, ZDF, Arte und 3Sat hat er unzählige Dokus, Features und Reportagen gesprochen. Besonders beliebt ist seine Arbeit für die ARD-Reihe "Giraffe, Erdmännchen und Co". Mit großer Leidenschaft spricht er auch Hörbücher und Hörspiele.